



N°6 CENA 70 gr.

KULTURA CIAŁA

ROK IV CZERWIEC 1930 r Nr. 6.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE POD REDAKCJĄ Dr. JULJI ŚWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

NOWOCZESNE ZABIEGI CHIRURGICZNE

Nos stanowi najbardziej wysuniętą część twarzy i przedewszystkiem rzuca się w oczy. Przejście od reszty twarzy do nosa powinno być łagodne, nos musi stanowić jedną z nią całość. Odstępstwo od symetrji wywołuje brzydotę twarzy.

Nic tak nie szpeci twarzy, jak nieforemny nos. Czy silne wysunięcie nosa ku przodowi jest estetyczne? Bezwarunkowo. Widzimy bowiem, że tylko człowiek ma nos wydatny, podczas gdy wszystkie zwierzęta, nawet małpy, mają nos na jednym prawie poziomie z całą przednią częścią czaszki. To samo widzimy u niższych ras ludzkich, np. u murzynów, których spłaszczony nos przypomina raczej nos małpy, niż człowieka. Również nos dzieci ma często postać wklęsłą i mało uwydatnia się na tle pozostałych części twarzy.

Drugą właściwością nosów, cechującą niższe rasy, jest zbytnie wydłużenie części, położonej pod przegródką chrząstkową nosa, czyli przegródki błoniastej (wiązadełka), jak to widzimy często u dzikich plemion, u żydów i ormian, rzadziej u arabów (u których spotykamy często klasyczne kształty nosa). To samo widzimy u małp. Śluzówka przegródki nosa jest wskutek tego w dolnej swej części widoczna na dużej przestrzeni. Nos semicki odznacza się tem, że dolny koniec jego leży niżej od pozostałej części grzbietu nosa, nadając mu postać szóstki; nozdrza stoją, w przeciwieństwie do ras aryjskich, nie pod kątem prostym, lecz pod kątem ostrym do grzbietu nosa. Nos semicki jest długi, mięsisty, przestrzeń między nosem a górną wargą krótka, tak, że nos jakby spoczywa na górnej wardze, „wrasta do ust", skrzydełka nosa są ukośne. U ras aryjskich przestrzeń pomiędzy dolną częścią nosa a górną wargą jest stosunkowo dość duża i to jest jednym z warunków ładnego nosa.

Zwykle każdemu typowi twarzy i czaszki odpowiada typ nosa — ludzie o twarzy pociągłej i czaszce wysokiej mają nosy dłuższe, ludzie o typie szeroko-twarzowym mają nosy krótsze. Jednak bywają ludzie małego wzrostu o tak długich nosach, że, jak się ktoś dowcipnie wyraził — gdyby stanęli na nosie, byliby dużego wzrostu.

Odróżniamy rozmaite typy nosa, np. grecki, rzymski, semicki, murzyński i t. p. Wśród każdego jednak narodu spotykamy najrozmaitsze kształty nosa, ponieważ nastąpiło skrzyżowanie typów. Uderzyło mnie w Gandawie (w Belgji) to, że wszyscy mieszkańcy mają nosy bardzo podobne, dość estetyczne, normalnej długości, jakby na jeden wzór zbudowane. W Polsce, na skutek wydarzeń historycznych, mieszkali włosi, francuzi, niemcy, litwini, ormianie, żydzi, tatarzy, szwedzi, węgrzy i t. d. i, łącząc się z typami polskiemi, wytworzyli szereg nosów o bardzo urozmaiconej postaci.

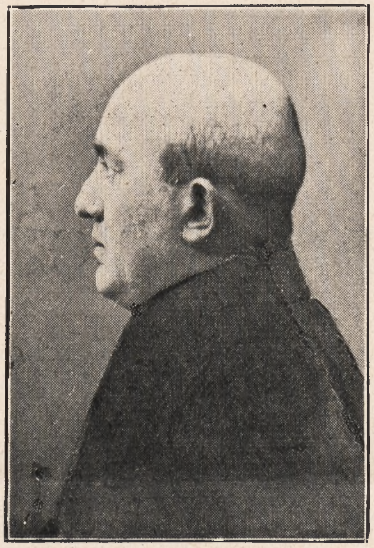
U dawniejszych wybitnych przedstawicieli szlachty polskiej bardzo często spotykamy nosy długie, jak to widzimy na starych portretach.

Jasną jest rzeczą, że wymienione wyżej nosy płaskie z wydłużoną przegrodą błoniastą, jako cechą niższego stopnia rozwoju umysłowego, nie odpowiadają naszemu poczuciu estetycznemu. U poszczególnych ludzi nizsze kwalifikacje umysłowe niezawsze idą w parze z tą formą nosa, mimowoli jednak uprzedza to do nich, czyniąc nas skłonnymi do wyrobienia sobie o nich nieprzychylnego zdania.

Jako wystająca część twarzy, nos często bywa



Nos przed zabiegiem.



Nos po zabiegu.

ofiarą wypadków, np. przy potknięciu się, przy padaniu na ziemię i t. p. co naturalnie, szczególnie często zdarza się u dzieci. Narazie deformacja, powstała tą drogą u dzieci, nie jest zbyt wydatna i opiekunowie dziecka nie zwracają na to uwagi. Dopiero z biegiem czasu, gdy nos nabiera większych rozmiarów, wada ta się wyjaskrawia. Temu przypisać należy pozornie bez przyczyny powstałe zniekształcenia nosa w wieku dojrzałym, które nietylko dla kobiet, lecz i dla mężczyzn są przeszkodą — w zawodzie, w miłości, w utrzymaniu należytej powagi (np. nauczyciela wobec uczniów). Nos niekształtny bywa często przyczyną niepowodzenia w życiu; ma szczególniej ważne znaczenie dla artystów scenicznych. Właściciele brzydkich nosów czują się przygnębieni. To też wyrażenie „spuścił nos na kwintę" jest objawem zasmucenia. Nietylko wygląd estetyczny, lub próżność wchodzą tu w grę. Chodzi często o straty materjalne, niemniej i o depresję psychiczną. Upośledzeni pod tym względem, tracą pewność siebie w obcowaniu z ludźmi. Z pomocą przychodzi chirurgja kosmetyczna, która z wybitnym skutkiem przeprowadza kurację zniekształconych nosów.

Nosy bywają nieforemne bądź dlatego, że są krótkie (kurnosy, nos zadarty: np. Kościuszko, ks. Paweł i ks. Konstanty z rosyjskiej rodziny cesarskiej), za długie, zbyt śpiczaste, zbyt mięsiste, zbyt szerokie, bądź w górnej bądź w dolnej części (t. zw. cwajnosy, w których końcowa część nosa jest jakby przepołowiona), spłaszczone, garbate, skrzywione wbok i nosy w postaci kartofla, w których zgrubienie dotyczy zarówno skrzydełek, jak i końca nosa.

Wszystkie te postacie nosa dają się zmienić na kształt zupełnie normalny, dzięki postępowi chirurgji, t. zw. chirurgji estetycznej czyli kosmetycznej. Można z nosa długiego zrobić krótki, z krótkiego dłuższy, z szerokiego wąski, z wklęsłego, garbatego lub skrzywionego wbok — zupełnie prosty.

Zabiegi te wykonywa się obecnie nie zzewnątrz, lecz wewnątrz nosa, tak, że żadnych śladów po sobie nie zostawiają, przyczem stosuje się znieczulenie miejscowe, są więc one w zupełności bezbolesne i zupełnie bezpieczne.

Są to zdobycze najnowszych czasów. Dawna chirurgja ich nie znała, tak, jak nie znała usuwania zmarszczek.



Nos przed zabiegiem.



Nos po zabiegu.

Tak samo można nadawać nieforemnym małżowinom usznym ładny kształt, choć to dla kobiet jest rzeczą mniejszej wagi, gdyż brzydkie muszle uszne łatwo można przykryć włosami.

Jak dalece można złemu zaradzić, najlepiej wyjaśnią dokonane bardzo ciekawe i charakterystyczne przekształcenia nosa, uwidocznione na załączonych nieretuszowanych fotografjach, przedstawiających wygląd twarzy przed i po dokonaniu zabiegu. Do niedawna na tego rodzaju zabiegi chirurgiczne wyjeżdżano do Berlina, Wiednia, Paryża. Załączone fotografje są dowodem, że obecnie i w Warszawie uskutecznia się z doskonałym wynikiem wszelkiego rodzaju zmiany kształtu nosa. Wszelkie tego rodzaju zabiegi są wykonywane ambulatoryjnie, t. j. bez leżenia w sanatorjum.

Dr. Dyonizy Hellin.

USZKODZENIA W CZASIE UPRAWIANIA SPORTÓW

Każda rzecz, nawet najlepsza, może ulec spaczeniu, jeżeli się ją źle stosuje, lub przesadza w wykonaniu. To samo dotyczy sportów. O szkodliwości nadmiernych i zbyt forsownych treningów słyszy się na każdym kroku. Tutaj poruszyć chcemy kwestję najczęstszych uszkodzeń, jakoteż zwrócić uwagę na pewne rażące zaniedbania ze strony uczestników sportów.

Jeżeli w życiu codziennem i przy pracy uszkodzenia nie należą do rzadkości, to przy sportach są one jeszcze częstsze. W Niemczech na 2,500.000 sportowców, ubezpieczonych od wypadków, zdarza się rocznie niemal 9.000 uszkodzeń cięższych, a z tego przeszło 20 wypadków śmierci (wypadki z powodu wady serca nie są tu wliczone). Widzimy więc, że liczby te są bardzo poważne. W bardzo wielu wypadkach uczestnikom zawodów sportowych nie przychodzi na myśl poddać się przed zawodami badaniu lekarskiemu, o ile nie posiadają swego sportowego lekarza. W szkołach, na szczęście, przed zawodami dokonują oględzin lekarze szkolni.

Dalszym błędem przy sportach jest to, że zawodnicy, zwłaszcza początkujący, nie mają bardzo często pojęcia o możliwych przy danym sporcie uszkodzeniach, a co gorsza, nie umieją zupełnie w razie wypadku pomóc sobie lub koledze. Wybierając się np. na bardzo ciężkie i niebezpieczne wycieczki w góry, nie mają przy sobie żadnych najpotrzebniejszych środków opatrunkowych i cucących! Trzeba temu koniecznie zapobiec na przyszłość, przez urządzanie w klubach sportowych odpowiednich kursów, pouczających o szkodliwościach nadmiernego sportu i o jego niebezpieczeństwach, jakoteż o udzielaniu pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Dopiero taki sportowiec, który przebył wspomniany kurs, mógłby brać udział w większych zawodach, mając zawsze przy sobie przybory opatrunkowe. Oczywiście, że wszystkie sale ćwiczebne, boiska, kluby sportowe, schroniska w górach i t. p. powinny mieć swoje apteczki, dobrze zaopatrzone w lekarstwa, opatrunki i szyny.

Uszkodzenia przy sportach są dość typowe; zwykle wydarzają się one przy piłce nożnej, jeździe na nartach, saneczkach, przy boksowaniu i gimnastyce z przyrządami. Najczęściej uszkodzeniu ulega kolano, a mianowicie chrząstka półksiężycowa po wewnętrznej stronie. Potem zkolei idzie stopa (skręcenie, złamanie kostek), dalej ręka (złamanie kości promieniowej, przedramię, łokieć, bark), zwichnięcie (obojczyk i podudzie), złamanie, a wkońcu, przy nartach, kość udowa (złamanie ze skręceniem).

Z innych poważniejszych uszkodzeń wspomnieć należy o wstrząsie mózgu i rdzenia pacierzowego, o złamaniu podstawy czaszki, pęknięciu żeber, z ewentualnem uszkodzeniem opłucnej i płuc; o pęknięciu śledziony, wątroby, nerek lub uszkodzeniu kiszek. Nierzadko przy nartach zdarzają się nadziania na kij podpórkowy.

Bardzo często sportowiec, doznawszy pewnego uszkodzenia, narazie nie zdaje sobie z tego sprawy, a oszołomiony ambicją, nie słucha przestróg tego, kto go opatrzył, nie przerywa udziału w zawodach, wywołując przez to dopiero poważne dalsze zmiany, które pociągnąć mogą za sobą ciężką chorobę, lub nawet kalectwo. Przez to nieraz ze zwykłego skręcenia wywiązał się tygodniami trwający wysięk stawu, albo noga skręcona uległa następowo złamaniu.

Sport, jak wspominaliśmy, powinien służyć do hartowania organizmu, do wyrabiania zręczności, sił fizycznych, szybkiej orjentacji i bystrości umysłu — jednem słowem, powinien pomagać organizmowi w rozwoju, a nigdy — szkodzić. Tymczasem ostatnie badania prof. Baetznera, w porozumieniu z Oddziałem Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Berlińskiego i 5-cioma największemi klubami sportowemi Niemiec, wykazały, że często, wskutek zbyt forsownych treningów, zjawiają się u młodych zawodników zmiany zapalne w kościach, w chrząstkach i stawach, prowadzące do degeneracji i zaniku, a przypominające żywo przedwczesne zmiany starcze. Z tego wynika, że przy sportach trzeba być ostrożnym, zwłaszcza, że analogiczne zmiany wystąpić mogą także w sercu i naczyniach krwionośnych. Forsowne treningi i zawody bez kontroli lekarza sportowego są lekkomyślnością, a nawet naigrawaniem ze zdrowia, gdyż sport, stosowany nieoględnie, u osobnika, dla którego jest nieodpowiedni — zamiast przyczynić się do rozwoju organizmu, wywołać może poważne zmiany chorobowe, często niedające się już usunąć!

Dr. Adolf Klęsk — Kraków.

DŁUGIE NIEBEZPIECZEŃSTWO

Tak, to jest niebezpieczeństwo! Nietylko dla przeciętnego budżetu średniozamożnych śmiertelników, który musiałby być nadszarpnięty przez olbrzymią ilość metrażu, wymaganego przez krawcowe na skonfekcjonowanie długiego i szerokiego, zgodnego z ostatnim nakazem Paryża, modelu. Niebezpieczeństwo, stokroć groźniejsze, zdawało się zagrażać swobodzie — najcenniejszej zdobyczy kobiet dwudziestego wieku. Wiszące nad nami widma powłóczystych sukien i pancerzy-gorsetów wieściły koniec radości nieskrępowanych ruchów, swobodnego oddechu, nieskrępowanego obiegu krwi, słowem — koniec mody praktycznej, higjenicznej i wygodnej, którą nie zdołałyśmy się jeszcze dostatecznie nacieszyć. To było straszne!

Z tem większą radością śpieszę donieść Wam dobrą wieść, o miłe Siostry! Niebezpieczeństwo zostało zażegnane — narazie przynajmniej. Suknia długa, nadobre długa, nieraz nawet z trenem, została w górnych i chmurnych strefach, zamieszkałych przez tualety wieczorowe, czyli takie, jakie przeciętna śmiertelniczka nosi rzadko, a niejedna — wcale. Natomiast suknia użytkowa, codzienna spacerowo-domowo-podróżnobiurowa, słowem suknia z prawdziwego zdarzenia — pozostaje krótka. Spódniczki modnych wiosennych sukien są dłuższe od zeszłorocznych o sześć do dziesięciu centymetrów, czyli takie, jak je stale nosiły osoby, nie lubujące się w odsłanianiu kolan przy chodzeniu, ani przy siadaniu. Garsonkę z przed dwóch lat można w dalszym ciągu nosić z powodzeniem, najwyżej przesuwa się pasek z bioder na właściwą linję stanu.

— A właśnie! — powiecie mi Panie. — Ile też kobiet po trzydziestce może nosić pasek na linji stanu, nie wkładając gorsetu, i to suto wybryklowanego?

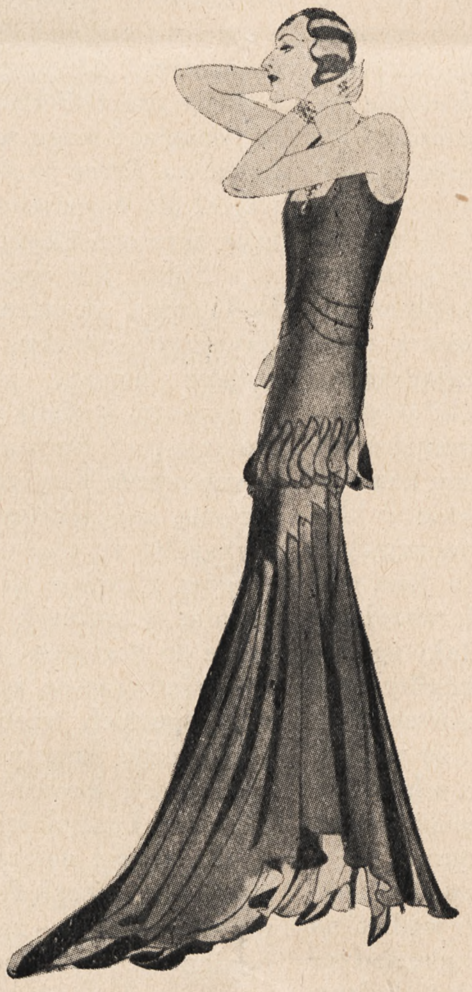
Otóż przemiła moda wiosenna znalazła na to radę w postaci różnych warjantów bolera, pelerynki, a nadewszystko sutych bluzek, wypuszczanych z pod paska i spadających tylko z tyłu, lub też dookoła, zależnie od wymagań danej figury. Ta wielce przyjemna inowacja, połączona z umiejętnem stosowaniem długich żabotów i wyzyskiwaniem linij prostych w aplikacjach i zakładkach, pozwala nosić modne suknie najrozmaiciej zbudowanym osobom, nie skazując ich na okrutną, a mało efektywną sznurówkę.

Że jednak każda suknia niewątpliwie ładniej wygląda na figurze smukłej, przy foremnym biuście i lekko zaokrąglonych biodrach, niż na takiej, gdzie brzuch opada na kolana, a piersi na brzuch — nie powinnyśmy sobie zbytnio „popuszczać pasa“, zwłaszcza wobec wybornych skądinąd ciastek, w które obfitują stołeczne cukiernie, i nie zaniedbywać sportów — niezawodnych i niezastąpionych źródeł młodości i urody.

Ubiegłej wiosny pisma zagraniczne przyniosły



Suknia wizytowa z fularu.



Strojna suknia wieczorowa.



Suknia na ulicę o modnej długości.

nam plotki, jakoby paryskie domy mody likwidowały zbyt szczupłe modelki, a znakomity reżyser londyńskiego teatrzyku rewjowego ogłaszał konkurs na zażywne girlsy. Plotki były oparte na prawdzie, tylko, że... zagraniczne pojęcia o smukłości i zaokrąglonych kształtach nie pokrywają się zupełnie z naszemi. To też, aby pozostać w granicy rodzimych pojęć, należałoby powiedzieć: — krawcy paryscy pozbywają się swych jasnokościstych, żywych szkieletów i angażują modelki smukłe, ale mające, prócz skóry i kości, także i odrobinę mięsa. Tak się przedstawia w rzeczywistości paryska moda na kształty zaokrąglone.

A że u nas przesadna chudość należy do rzadkości, a skłonność do tuszy jest niemal epidemiczna, więc należy uważać i wciąż się ważyć. Słowem — na modnym froncie bez zmian, jako że dodatek tych kilku centymetrów od dołu nie jest właściwie nawet zmianą, tylko taką sobie, ledwie-ledwie zaznaczoną, dyskretną tendencją powściągnięcia zbytniego ekshibicjonizmu, jakiemu zaczynał hołdować ekscentryczniejszy odłam naszej płci. Co będzie dalej? Któż to odgadnąć zdoła!? Tego zapewne jeszcze nie wie sam wszechwładny i wszechwiedzący monsieur Poiret. Jednak należy przypuszczać, że zarówno kobieta pracująca i sportująca, jak bawiąca się i sportująca, solidarnie będą protestowały przeciwko modom, któreby mogły w czemkolwiek pomniejszyć ich niezależność, skrępować swobodę ruchów. I dlatego bardzo prawdopobne jest, że „długie niebezpieczeństwo“ pozostanie w dziedzinie strachów na Lachy. *Well.*

PIĘKNOŚĆ I ZDROWIE W CZASIE LATA

Najnowszy prąd, idący z Ameryki i Niemiec, propaguje kult nagości ciała w najszlachetniejszem tego słowa znaczeniu. Chcąc osiągnąć maksimum zdrowia, wypocząć w najściślejszem tego słowa znaczeniu, wykorzystać parę tygodni pobytu na wsi, czy też w uzdrowisku — należy całe swe ciało poddać zbawiennemu działaniu powietrza, wody i słońca. Odrzucić zbyteczne łaszki, gumowe pasy, obcisłe sukienki, krępujące wszelką wygodę buciki, nieraz na karkołomnych obcasikach, zrzucić to wszystko, co nałożyła na nas kultura, moda i źle pojęta troskliwość o zdrowie...

Należy na jakiś czas przynajmniej poczuć się dzieckiem natury, spędzać na jej łonie dnie i noce, pracować nad urządzeniem sobie schroniska, przygotowywać własnoręcznie pokarm, palić ogniska; moknąć na deszczu, bez obawy zniszczenia strojnej sukienki, kąpać się w rzece, czerpać słońce całą powierzchnią ciała, każdą jego komórką; poddać wszystkie pory skóry zbawiennemu działaniu powietrza i w ten sposób jedynie wypocząć od „chorych nerwów, bezsenności, neurastenji, apatji życiowej i przemęczenia pracą, lub nawet życiem“.

Jest to odpoczynek nieco inny, aniżeli te, do których przyzwyczailiśmy się dotychczas. Czas letni spędzało się leniwie na leżaku, na werandzie, dzieląc go między obżarstwem, leniwym bezruchem, a wieczornemi, wątpliwej korzyści rozrywkami, trwającemi nieraz do późnej nocy. Precz z tą tradycją!...

Dziś powszechnie jest wiadomo, że ten sposób „wypoczynku“ nic nie jest wart, przynosi nawet szkodę i, zamiast odświeżenia, powoduje dalszą ruinę nerwów i zdrowia. Dzieje się to zwłaszcza wtedy, gdy panie jadą na lato celem szukania wrażeń i emocji, a nie rozumieją, że czas ten należy wykorzystać dla zdrowia chorej nieraz duszy i ciała.



Dom kuracyjny w Żegiestowie.



Deptak w Żegiestowie, otoczony pięknemi wzgórzami.

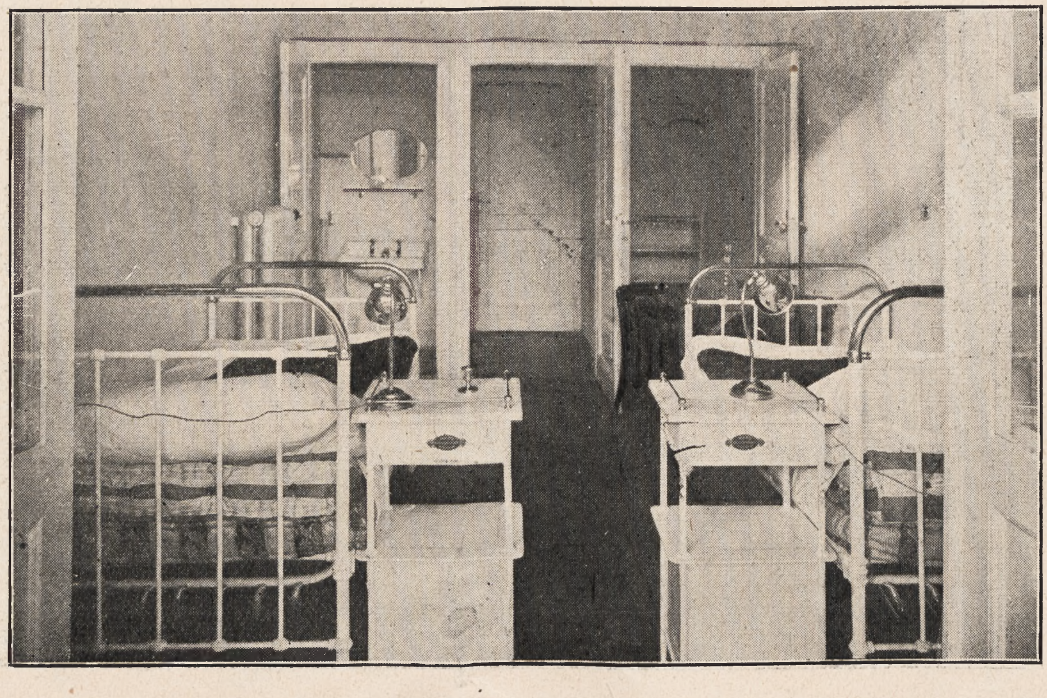
Przy wyborze miejscowości leczniczej, lub nawet tylko wypoczynkowej, pamiętać należy, że obecnie mamy w Polsce zakątki tak urocze, kuracyjne miejscowości o tak silnie działających wodach i kąpielach, rozwijające się pod względem komfortu i urządzeń w tak szybkiem tempie, że jest rzeczą wprost nierozsądną tracić zawrotne sumy ciężko zapracowanych i odkładanych długo pieniędzy na wyjazd do zagranicznego „badu", mając te same wody i kąpiele u siebie, we własnym kraju.

Przykładem takiej kuracyjnej miejscowości, postawionej na stopie prawdziwie europejskiej, jest *Żegiestów*.

Zdrojowisko Żegiestów-Zdrój położone jest nad granicą czechosłowacką, na wysokości 500 m. nad poziomem morza, w województwie krakowskiem, przy linji kolejowej Kraków—Krynica; w przecudnej okolicy, nad malowniczym brzegiem Popradu, otoczone zewsząd wzgórzami, pokrytemi lasami, które chronią je od wiatru, czynią powietrze łagodnem, czystem, przepojonem balsamiczną wonią drzew iglastych i słońcem.

Znakomite działanie lecznicze tego zdrojowiska uwarunkowane jest, obok działania samego klimatu podgórskiego, obecnością wód mineralnych, których własności lecznicze i skład chemiczny zostały kilkakrotnie stwierdzone przez największe polskie powagi naukowe.

Dzięki opisanemu położeniu i właściwości klimatu w Żegiestowie, który, z powodu osłonięcia od północy zalesionemi wzgórzami, ma cechy klimatu podalpejskiego, a także wobec nowoczesnych urządzeń



Pokój zakładowy widziany z balkonu.

i komfortu — jest bardzo dużo schorzeń, dla których wskazany jest wyjazd do Żegiestowa. Są też one różnorakie. Wspomnę tylko o niektórych: 1) choroby serca i naczyń; 2) przewlekłe choroby narządów oddechowych; 3) chroniczne choroby przewodu pokarmowego, głównie na tle nerwowem i atonji; 5) choroby kobiece; 6) nerwica; 7) krzywica; 8) zaburzenia w wewnętrznem wydzielaniu; 9) anemja; 10) ogólna nerwica. Nie trzeba się dziwić, że to samo uzdrowisko może działać tak zbawiennie na różne dolegliwości. Należy sobie przypomnieć jedynie, że właśnie to uzdrowisko zostało przez przyrodę wyposażone w tak silne i zbawienne składniki wód i kąpieli, obdarzone tak łagodnym klimatem.

Nowocześnie, z całym komfortem wybudowany zakład jest doskonałem uzupełnieniem przyrody.

Wybierając to, a nie inne uzdrowisko, każda z pań zastanowi się pocichu: „a co ja tam będę robiła poza piciem wód i zabiegami?". Na to pytanie najłatwiej odpowiedzieć w Żegiestowie. W czasie sezonu mamy tam place tennisowe, cudowne spacery, wyprawy łodzią, tereny rybołówstwa, wycieczki do pobliskiej Czechosłowacji. Muzyka w zakładzie da możność amatorkom tańca użyć tego miłego sportu, w zdrowych, higjenicznych warunkach. Zabawy na plaży, gry sportowe, wiosłowanie, gimnastyka na wolnem powietrzu, kąpiele słoneczne pod opieką lekarzy, wycieczki przy wschodzie słońca, zabiegi hydropatyczne, no i... zróbmy małe ustępstwo dla swej urody — nieco zabiegów racjonalnej kosmetyki lekarskiej. Oto cały dzień doszczętnie zapełniony. Gdzież czas na nudy?

Hasła Jean Jacques Rousseau powrotną falą nawiedziły nas obecnie. Jak i wówczas, hasło zbliżenia do natury wyłoniło się w okresie przerafinowania i szkodliwego hołdowania wszelkim cielesnym nadużyciom, które sprowadziły wyczerpanie fizyczne, skarlenie i przehisteryzowanie naszego organizmu. Najlepszą na to radą jest stworzenie warunków, które byłyby zupełnem przeciwstawieniem życia codziennego. Precz z kawiarnią, dusznym dancingiem, nocnem życiem i wyrafinowanem uprzyjemnianiem sobie pobytu w mieście!

Hasła amerykańskie nawołują w okresie lata do zapomnienia o mieście, każą wyjechać hen! za miasto, i tam spędzać czas w sposób jaknajbardziej prymitywny. Zerwawszy z tradycją koniecznego okrywania ciała, zerwać również z tradycją wygodnych hoteli, licznej, wytresowanej służby i wyrafinowanych potraw.

Powyższe hasła mogłyby mieć i zapewne będą już niedługo miały zastosowanie w polskich zdrojowiskach, ze względu na ich wysokie wartości lecznicze i wypoczynkowe. Żadne letnisko dotychczas nie zdobyło się na ten „rewolucyjny" krok wprowadzenia nowoczesnej kultury ciała która w Ameryce i w Europie zyskuje coraz więcej praw obywatelstwa. Dopiero w tym roku w Żegiestowie powstaje zakład pod nazwą „Instytut piękności i zdrowia", prowadzony przez p. Dr. Świtalską, mający na celu fizyczne uzdrowienie ciała i odzyskanie młodości i piękna. Środki ku temu posiada Żegiestów doskonałe. Dodajmy do tego nowy régime kuracyjny, spędzanie bez osłonek i stroju szeregu godzin na wolnem powietrzu, na zdrowej zabawie, ćwiczeniach i grach sportowych, odpowiednią dietę i zabiegi specjalne, konserwujące piękność i zdrowie — a zobaczymy wówczas, co może dobra wola i umiejętne wykorzystanie lata. Przez odrodzenie ciała, odzyskanie zdrowia, radości życia i powodzenia!!

Dr. J. Mozołowska.



Jeden z pokoi w zakładzie.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Do wszystkich Czytelniczek „Kultury Ciała“, „Kobiety w Świecie i w Domu“ i „Bluszczu“. Dla uniknięcia monotonności i kilkakrotnego odpowiadania na te same pytania, prosimy czytać wszystkie odpowiedzi z dziedziny kosmetyki, zawarte w każdym numerze „Kultury Ciała“.

Wszystkim Czytelniczkom wyżej wymienionych pism wysyła się katalog wyrobów kosmetycznych Dr. J. Świtalskiej gratis, po otrzymaniu znaczka pocztowego. Adres: Warszawa — ul. Krucza 31 — Laboratorjum Kosmetyków Higjenicznych.

Czytelniczce z Buczacza. Na listy, niepodpisane nazwiskiem i bez adresu, nie odpowiadamy.

Czytelniczce z Radomia. Do spłókiwania włosów nie używa się obecnie octu, tylko „Berberys“ — środek nowoczesny, roślinny; nadaje włosom puszystość i zapobiega natłuszczaniu.

Czytelniczce z Kołomyi. Czy należy myć mydłem skórę, jeśli cera mydła nie znosi? Otóż tak — koniecznie.

Najważniejszym warunkiem pięknej cery jest utrzymanie skóry w czystości. Dla dokładnego jej oczyszczenia trzeba koniecznie używać mydła, które usuwa tłuszcz z naskórka i umożliwia skórze oddychanie. Skóra, nieodpowiednio czyszczona więdnie, marszczy się i przedwcześnie się starzeje.

Niema takiej cery, którąby nie znosiła mydła, jeśli ono jest odpowiednio spreparowane. W razie zadrażnień po zastosowaniu mydła należy skórę leczyć, gdyż zdrowa i normalna skóra powinna znosić dobre mydło.

Bardzo dobre dla skóry tłustej jest mydło cytrynowe i miętowe, dla normalnej — ziołowe i pomarańczowe. W zasadzie dla suchej — liljowe i poziomkowe. Jednak trzeba pamiętać, że prawdziwie dobre i higjeniczne mydła nadają się do każdej cery z widocznym dobrym skutkiem. Krem kokosowy nietylko oczyszcza skórę b. głęboko, lecz powoduje zwężenie por.

Panience ze Stanisławowa. W odpowiedzi, czy puder nie niszczy cery.

Najlepszy puder higjeniczny składa się ze sproszkowanych tartych roślin. W czasach obecnych, gdy technika kosmetyki stoi bardzo wysoko, dobry i higjeniczny puder nietylko nie niszczy skóry, ale działa na cerę ochraniająco. Działanie pudru jest dwojakie: kosmetyczne, gdy ukrywa plamy cery i pozornie wybiela, oraz lecznicze, gdy ochrania skórę, pochłania wilgoć i chłodzi.

Dobry puder powinien być lekki, dobrze sproszkowany i dobrze przylegający do skóry. Musi posiadać miły zapach i nie zawierać składników metalicznych, trujących, np. soli ołowianych, bizmutowych i rtęciowych.

Umiejętne pudrowanie się jest sztuką niełatwą, wymagającą pewnej staranności w zastosowaniu odcieni. Kolor pudru powinien posiadać odcień różowawo-cielisty, jaśniejszy lub ciemniejszy, dobrany do odcienia włosów, brwi, oczu, karnacji skóry, a przedewszystkiem nie odznaczający się na cerze.

Przy cerze suchej należy unikać pudrowania się lub ograniczyć je do minimum: przy tłustej pudrować często i obficie, gdyż puder w takim wypadku działa leczniczo.

Pani Zosi. — Stanisławów. — Żylaki obecnie leczy się radykalnie przez odpowiednie injekcje — raz na 5 dni — zabieg mało bolesny; stosuje się, zależnie od wielkości żylaków, od 2, 3 do 10 wstrzyknięć. Przy żylakach absolutnie nie można nóg masować.

X. Y. — Otrzymaliśmy kilka listów na poniższy temat, wobec czego podajemy odpowiedź ogólną.

Należy początkowo spróbować poprawić kształt biustu masowaniem, gimnastyką oraz natryskami z perełek wzmacniających. W ostateczności tylko można zastosować zabieg operacyjny, który daje zawsze cudowne wyniki, ale jest kosztowny i wymaga pozostania w Warszawie conajmniej 8—10 dni, w zakładzie pod opieką lekarza.

Lwowiance. Kosmetyki higjeniczne Dr. Świtalskiej we Lwowie dostać można w aptece Menzla, plac Maryacki. Na opalenie stosować „Krem Kalina“; jednolite, szybkie opalenie; przeciwdziała zmarszczkom i opierzchnięciom.

Pani Emmie — Gdynia. Leczenie włosów, zwłaszcza na tle łojotokowem, wymaga wielkiej cierpliwości i staranności. Przy tłustych włosach i łupieżu pierwsze oznaki polepszenia wykazuje ustąpienie swędzenia i zmniejszenie się łupieżu. Dopiero po 2 miesiącach powinna nastąpić poprawa, gdyż włos obumarły tkwi przeszło 2 miesiące w skórze, zanim wypadnie. Zwalcza się więc wypadanie włosów tylko cierpliwością. Nic tak nie niszczy włosów, jak mycie nieodpowiedniemi środkami i w nieodpowiednim czasie. Częstość mycia włosów jest trudna do oznaczenia, gdyż to powinno się stosować indywidualnie, zależnie od rodzaju włosów.

Odpowiednia pielęgnacja włosów jest zasadniczym postulatem utrzymania włosów, nawet bardzo słabych i łamliwych. Do racjonalnej pielęgnacji należy przedewszystkiem używanie środków higjenicznych do mycia włosów.

Odpowiedź ogólna o t. zw. „gęsiej skórce“ (liszaj mieszkowaty).

Są to drobne guzki, występujące na zewnętrznej powierzchni rąk i nóg, nie zaraźliwe, niedające przykrych objawów swędzenia i pieczenia, zupełnie dla zdrowia nieszkodliwe. Natomiast są bardzo nieestetyczne i nieprzyjemne w dotyku. Leczenie: stosować należy często kąpiele gorące z solami aromatycznemi, do kąpieli używać mydła lecznicze oraz galaretkę na gęsią skórkę i szorować ostrą szczoteczką przy zmywaniu. Po kąpieli natłuścić roślinnym higjenicznym kremem. Radykalne leczenie środkami złuszczającemi, tylko pod kierownictwem lekarza. Wprowadzenie do wewnątrz tranu i światłolecznictwo daje bardzo dobre rezultaty.

Nr. 1. *Ospa.*

Radykalnego środka na usunięcie śladów po ospie niema, zwłaszcza, jeśli blizny są głębokie i zastarzałe. Stosunkowo dobre rezultaty daje masaż ręczny, umiejętnie wykonywany, oraz maści złuszczające. W najnowszych czasach światłolecznictwo oraz pompki pneumatyczne, stosowane z dobremi rezultatami. W wyborze środków ma znaczenie rodzaj skóry.

Radomiance. Piegi nie dadzą się usunąć radykalnie, lecz tylko chwilowo. Należy być ostrożną przy wyborze środków, gdyż zbyt ostre mogą podrażnić skórę. Wskazane jest unikanie słońca, używanie na parasolki lub woalkę kolorów, chroniących przed działaniem promieni słonecznych, jak czerwony i bronzowy; następnie należy używać maści ochronnych. Przy odpowiedniej pielęgnacji higjeniczny krem „Orchidea“ stosować dwa razy do roku.

Piegi występują zwykle na wiosnę i latem. Na b. delikatnej skórze pojawiają się brunatne plamki, polegające na odkładaniu się barwika, znajdującego się we krwi. Występują na skórze delikatnej, zwłaszcza u blondynek.

Czytelniczce z Kalisza. Stosować środki złuszczające. Dobre wyniki daje światłolecznictwo. Środków żrących nie można stosować bez zbadania skóry. Te same, które usuwają piegi, usuwają również i plamy. O ile jest przyczyna wewnętrzna, jak choroba wątroby, zła przemiana materji lub ciąża — należy stosować leczenie ogólne dla usunięcia przyczyny.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ“. Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA

Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz“, Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 344-18.